

「半夜腳抽筋」的突破性療法

[發表醫師] :陳保羅 醫師(心臟內科)

[發布日期] :2004/10/25

萬芳醫院心臟內科臨床研究顯示，使用維他命 B 群一日三次，有百分之八十的病患獲得緩解，已於美國「臨床藥理學」雜誌上刊載

您曾有半夜腳抽筋的現象嗎？您都如何解決這種疼痛？這種狀況可算不是正式的一種疾病，但常發生則會影響患者睡眠及生活品質。

半夜腳抽筋就是醫學上所指的「夜間下肢疼痛性痙攣」，是指下肢肌肉非自主性抽搐收縮，而導致肌肉非常疼痛，發生部位主要在小腿肌肉，也發生在其他部位肌肉，根據過去在美國的研究，約百分之七十的老年人都有過類似的經驗，可惜在過去數十年來，醫學界對這種狀況的發生的原因一直都不太清楚，所以治療的方法也不太有效，現由萬芳醫院提供您一突破性的療法。

萬芳醫院心臟內科主任陳保羅醫師在過去數年來針對上述問題從事研究針對 28 位「夜間下肢疼痛性痙攣」的在高血壓門診的老年人，以客觀的雙盲、隨機抽樣研究：一組服用維他命 B 群膠囊一天三次，另一組服用安慰劑；使用三個月後，百分之八十的患者得到緩解；約一半病人完全緩解，三成部分緩解，只有兩成效果不彰，但安慰劑組

則完全無效。這結果發表立刻受到重視，已刊登於去年十二月的美國的「臨床藥理學」雜誌

這臨床研究有下列意義：

一、「夜間下肢疼痛性痙攣」雖然不是甚麼大病，但發生情況甚為普遍，若情況嚴重，會影響患者生活品質，而目前又無有效治療方法。

二、維他命 B 乃是便宜的製劑，使用上又極為普遍、安全，故使用後就算無效，對病人又不致造成不便。

這研究對此病症的發生原因雖然不能提供有效解釋，但使用安全、便宜又有效的方法治療，卻是值得一提。您若有相同症狀，可至本院心臟內科就診。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。